

---

## **A Dimensão temporal na vida do toxicodependente: a educação como processo estruturante**

---

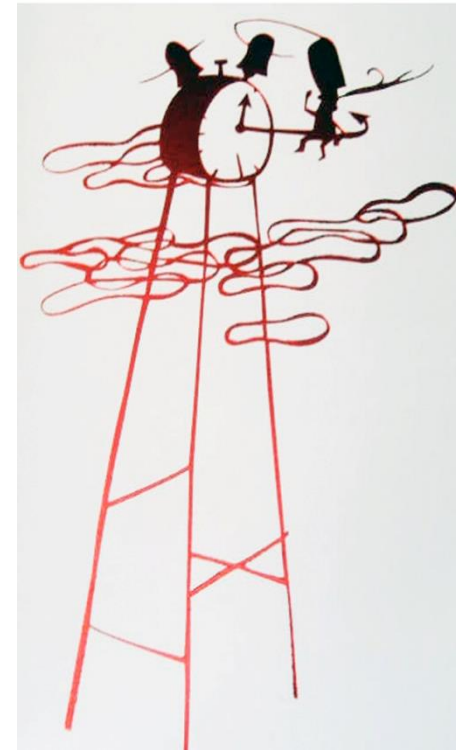


# Cronobiologia

(do grego, cronos = tempo + bio = vida + logo = ciência)

Acrescenta às ciências da vida (*como* – fisiologia e *onde* – anatomia)

*O Quando (Ritmos)*



## Estuda:

os ritmos biológicos;  
a origem dos mesmos;

os processos de sincronização com os ritmos ambientais;  
as alterações da estrutura temporal dos organismos;

aplicações destes conhecimentos na promoção da saúde e bem-estar  
(Silva et al., 1996; Silva, 2000)

# Objecto de Estudo:

Dimensão temporal da organização da matéria viva

(Marques & Menna-Barreto, 1997)



## A cronobiologia



Tem trazido para o mundo académico reflexões sobre a organização temporal da sociedade e como esta influencia a qualidade de vida.

A maioria dos ritmos biológicos são produzidos por sistemas bioquímicos e/ou anatomo-fisiológicos de oscilação auto-sustentada:

*os relógios biológicos.*



Os factores externos ao relógio, de natureza rítmica, que arrastam o ritmo biológico são:

*sincronizadores ou zeitgebers*  
(do alemão, zeit=tempo, geber=dar)

(Marques et al., 1997; Rotenberg et al., 1997; Silva, 2000).

## *sincronizadores ou zeitgebers*



*EXS.*



Iluminação ou a temperatura  
(natureza física)

Horários de trabalho, actividades de  
lazer, rotinas sociais e pessoais  
(natureza social)







Historicamente, no ser humano, o sol (ciclo claro/escuro) foi o principal determinante de rotinas diárias como o comer, dormir, caçar e colher (Monk et al., 1990)

Contudo, ao longo dos tempos, o comportamento humano foi crescentemente determinado pelas exigências da vida social, familiar e profissional.



A vida do Homem está organizada segundo padrões de comportamento que se repetem diariamente (horários de refeições, interacções interpessoais e sociais, horários de trabalho e actividades de lazer) que, no seu conjunto, constituem os “*ritmos sociais*” do indivíduo.



Os ritmos sociais permitem que o individuo se exponha a zeitgebers importantes quer de natureza física, quer de natureza social exercendo, desta forma, influência na sincronização dos ritmos circadianos



O apoio social, o contacto físico afectivo, a solidão, os laços comunitários e sociais, as relações sociais são zeitgebers com influência na saúde das pessoas (Cohen e Wills, 1985; Cohen, 1988; House et al, 1988 in Stroebe & Stroebe 1995).

A observação dos comportamentos dos toxicodependentes sugere que sofrem de dessincronização circadiana.



A organização dos horários do toxicodependente coloca em causa a existência de regularidade das rotinas sociais e a diversidade de actividades diárias, bem como a organização familiar e social.

estado da vida é alterado



“[...] Estas drogas produzem em compensação oscilações do estado emocional, de modo tal que as relações sociais são rapidamente postas em perigo” (Morel et al., 1998, p. 88).



“O toxicodependente enquanto consome,  
submerso no que está a vivenciar, transporta-se  
para uma existência sem tempo, sem realidade,  
sem corpo”.

(Curto, 2001: 83)



## *A “nossa” visão do toxicodependente e das drogas - opiniões -*

Existem dois grupos na sociedade:

### 1. O “endogrupo” ou “nós”

- ✓ isentos de consumos de drogas;
- ✓ Produtivas para a sociedade;
- ✓ Ritmos sociais estabelecidos de acordo com as normas sociais.

## 2. O “exogrupo” ou “eles”

- ✓ Que consomem drogas psicoactivas ilícitas;
- ✓ Vivem num mundo muito próprio;
- ✓ As relações com os outros estão fragilizadas;
- ✓ Regras sociais específicas;
- ✓ Não há *tempo* para regular o comportamento;
- ✓ Objectivo único é consumir drogas

Criam-se estereótipos, generalizando-se  
conceitos e comportamentos

Estudo efectuado com toxicodependentes a  
frequentar programa de substituição com MTD  
(Macedo, 2004)

Com o objectivo de estudar os seus ritmos  
sociais e os indicadores de saúde e de  
disfunção...

Revela:

Que estes estão sincronizados com os  
horários que a sociedade estruturou  
para a vida diária, isto é, **têm**  
**ritmicidade social**

**MRS médio (4.2)**

No entanto...

os mesmos toxicodependentes  
apresentam **muito baixo nível de**  
**actividade social**  
**INA médio (38.2)**

- < saúde social > INA
- (Actividades de natureza social  $\longrightarrow$   $\uparrow$  bem-estar)
- Empregados < MRS e < INA
- (Desvinculação profissional; Absentismo frequente)

Regras do viver social

A intencionalidade da prestação de cuidados ao toxicodependente deve incluir, para além de outros focos de atenção imprescindíveis, **a preocupação com a relação que este estabelece com o tempo**, tendo como objectivo a reinscrição temporal.



Essa inscrição temporal foi  
modificada pelas drogas  
(Morel et al., 1998)

questões do *tempo dos psicotrópicos*

*A prestação de cuidados deve incluir uma  
abordagem educativa no sentido de:*

Preencher carência de socialização,  
Promovendo, assim, a integração social,  
relações sociais de qualidade e a saúde.

É necessário que consigamos estabelecer  
relação entre as coisas. Assim, é  
essencial estabelecer ligações entre nós  
(em princípio educadores) e a população  
alvo (em princípio educandos)  
(Bateson, 1987)

“Nós podemos prender um cavalo  
ao pé da água, mas não podemos  
obrigá-lo a beber. Beber é trabalho  
dele. Mas mesmo que o nosso  
cavalo tenha sede, ele não pode  
beber se nós não o prendermos.  
Prendê-lo é o nosso trabalho”  
(Bateson, 1987, p. 96).

*os Centros de Dia* são um dos recursos importante

O indivíduo mantém, regularmente, a frequência das consultas e frequenta o centro de dia, com as suas actividades de dinâmica de grupo e os ateliers.

Aqui, os toxicodependentes (re)aprendem a fazer a gestão do tempo, do espaço, dos limites, desenvolvendo competências e o treino da autonomia.

Parece-nos que o indivíduo poderá ultrapassar dificuldades internas e relacionais através de actividades lúdicas, ocupacionais, pedagógicas e pré-profissionais, possibilitando o reencontro do sujeito consigo mesmo e com os outros.

Os toxicodependentes preocupam-se com a sua saúde, desde que lhes sejam dados os meios para tal. A nossa função é ajudar a criar esses meios – criar essas condições.

***A nossa função é educar***

---

## **A Dimensão temporal na vida do toxicodependente: a educação como processo estruturante**

---